Kako ćemo se hraniti u svibnju



12 JELOVNIKA PRAVILNE ISHRANE SA UPUTAMA

IZDAJE: ZAVOD ZA UNAPREĐENJE DOMAĆINSTVA. – ZAGREB.

11720

IZVORI TOPLINE I SNAGE (ENERGIJE) U NAŠOJ HRANI



Ova grupa živežnih namirnica sadrži pretežno škrob, bjelančevine, šećer, zatim rudne tvari, malo masti, vitamina i celuloze.

O bjelančevinama, mastima i vitaminima pisano je u našim prijašnjim brošurama (od veljače i ožujka).

ŠKROB, ŠEĆER I CELULOZA, nazivaju se zajedničkim imenom UGLJIKOHIDRATI.

ŠKROB I ŠEĆER imaju veliku ulogu u ljudskoj prehrani. Od ŠEĆERA i ŠKROBA naše tijelo dobiva pored masti najveću količinu topline i snage (energije).

Šećera ima u nekim biljnim namirnicama: voću i povrću.

Šećera ima u MLIJEKU (mliječni šećer) i jetrima (glikogen).

ŠEĆER, koga mi upotrebljavamo, je tvornički proizvod, dobiven iz šećerne repe. Taj šećer ne sadrži ni bjelančevine, ni rudne tvari, ni vitamine, pa bi ishrana samo šećerom bila nedovoljna. ŠEĆER je potreban za izvršavanje većih napora, jer mišići za vrijeme rada troše veću količinu šećera. Drži se da je dnevno potrebno oko 4 dkg šećera po osobi. Potrošnju šećera treba povisiti kod većih tjelesnih napora, na pr. kod planinarenja i sporta.

Svi šećeri su slatkog okusa, lako se tope u vodi i lako su probavljivi.

Zapaženo je da naš narod dosta upotrebljava SAHARIN.

SAHARIN je umjetni proizvod i nema nikakve hranjive vrijednosti. Troši se jedino u slučaju kad to odredi liječnik kod šećerne bolesti.

ŠKROB je glavni sastav pšenice, raži, kukuruza, riže, graha, graška, krumpira i t. d.

Škrob je bijela praškasta tvar bez ukusa i mirisa. U hladnoj vodi se ne topi. U toploj vodi bubri, a kuhanjem i pečenjem postaje probavljiv.

Škrob se teže probavlja od šećera. Škrob kao i ostale hranjive tvari kod biljnih namirnica obavijen je drvenastom opnom (celulozom), koju naši probavni organi ne mogu probaviti (ljuska od voća, povrća, krumpira, žitarica, sočivica i t. d.). Ako se na bilo koji način odstrani taj drvenasti dio (meljavom, sijanjem, gulenjem, sjeckanjem i protiskivanjem, tada će naše tijelo bolje iskoristiti škrob.

Savremena prehrana preporučuje, da naš organizam prima s hranom malo i te drvenaste tvari (5—6 grama) dnevno, koja će poticati naše probavne organe na rad, a time i na pravilno izbacivanje otpadaka iz crijeva. To ćemo postići, ako jedemo voće s ljuskom, ako upotrebljavamo crni kruh, ako imamo grah u jelovniku i t. d.

Naša prehrana ne može se zamisliti bez namirnica koje su bogate škrobom (razne vrste brašna, grah, krumpir i t. d.). I tu moramo paziti na količinu namirnica. Ako uživamo veće količine namirnica bogatih škrobom i šećerom, suvišak će se taložiti u obliku masnog tkiva i tada počima debljanje.

Smatra se da je dovoljno 6—7 grama škroba i šećera (ugljikohidrata) na 1 kg tjelesne težine. Čovjeku koji obavlja umjereni fizički rad, a težak je 70 kg, potrebno je oko 450 grama uz ostalo (mast i bjelančevine) da bi podmirio potrebni dio dnevnih kalorija.

DOMAĆICE! PRAVILNA PREHRANA OSIGURAVA ZDRAVLJE VAŠE OBITELJI

	1	2	3
Zajutrak	Bijela kava i kruh	Bijela kava i kruh	Bijela kava i kruh
Doručak	Kruh, suha slanina i mladi luk	Kruh, mast i rotkvice	Kruh i maslac
Ručak	**Juha od graška sa žličnjacima od brašna** **Okruglice od sira** Kompot od suhih šljiva	Varivo od korabice Naglo pečena jetra Špageti	Juha od zelenja **Paprikaš od šarana** Palenta
Užina za djecu	Zaslađeno mlijeko i kruh	Zaslađeno mlijeko i kruh	Zaslađeno mlijeko i kruh
Večera	Zelena salata sa salatom od krumpira **Pržene okruglice od celera** Mlijeko za djecu	Krumpirica Zelena salata Mlijeko za djecu	Miješana salata (matovilac, krumpir, tvrdo kuhana jaja) Mlijeko za djecu

Od jela tiskanih debljim slovima, način rada naći ćete u ovoj brošuri.

ZA PRAVILNU PREHRANU POTREBNO JE DOBRO UPOZNATI SASTAV NAMIRNICA I ISPRAVNO IH POVEZATI KOD SASTAVLJANJA JELOVNIKA!

	4	5	6
Zajutrak	Bijela kava i kruh	Bijela kava i kruh	Bijela kava i kruh
Doručak	Kruh i marmelada	Kruh, svježi sir i rotkvice	Kruh i marmelada
Ručak	**Fino varivo** Pečena janjetina Restani krumpir **Žličnjaci od snijega**	**Juha od kopra** Valjušci od krumpirova tijesta Zelena salata	Juha od kosti sa zelenjem **Pariški odresci** Pečeni krumpir Zelena salata Savijača od trešanja
Užina za djecu	Voće i kruh	Zaslađeno mlijeko i kruh	Kolač od ručka
Večera	Začinjeni žganci Zelena salata	**Začinjena blitva s krumpirom** Mlijeko za djecu	**Domaće pecivo** Bijela kava

DOMAĆICE! NASTOJTE DA U VAŠM JELOVNICIMA IMATE U DOVOLJNOJ KOLIČINI NAMIRNICE KOJE SU BOGATE ŠKROBOM I ŠEĆEROM!

	1	2	3
Zajutrak	Mlijeko i kruh	Bijela kava i kruh	Bijela kava i kruh
Doručak	Kruh mast i rotkvice	Kruh i marnirana riba	Kruh i marmemala
Ručak	Juha od mrkvice Rezanci sa šunkom Zelena salata	Juha od rajčice s rižom Okruglice od krumpirova tijesta s pekmezom	**Složenac od povrća i govedine** (mrkvica, korabica, poriluk, krumpir, govedina) Voće
Užina za djecu	Zaslađeno mlijeko i kruh	Zaslađeno mlijeko i kruh	Zaslađeno mlijeko i kruh
Večera	**Marinirana riba** Slanci Zelena salata Mlijeko za djecu	Bubrezi s lukom Restani krumpir Salata od radića Mlijeko za djecu	Makaroni s umakom od rajčica Mlijeko za djecu

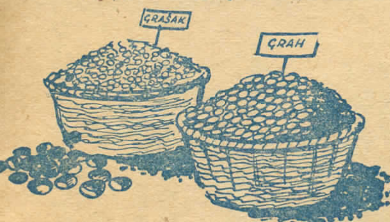
NAMIRNICE BOGATE ŠKROBOM I ŠEĆEROM

IZVOR SU TOPLINE I SNAGE!

	4	5	6
Zajutrak	Mlijeko i kruh	Bijela kava i kruh	Bijela kava i kruh
Doručak	Kruh, svježi kravlji sir i rotkvice	Kruh i marmelada	Kruh i đem
Ručak	Juha od teletine Pečeni mladi krumpir Zelena salata	**Juha od krumpira s rižom** Frigane sardelice Zelena salata	Pečena teletina **Pirjana mrkvica** Pire od krumpira **Punjeni tuljčići**
Užina za djecu	Zaslađeno mlijeko i kruh	Zaslađeno mlijeko i kruh	Zaslađeno mlijeko i
Večera	Žličnjaci s jajima Zelena salata	Kuhani krumpir s peršinom i maslacem Zelena salata Mlijeko za djecu	Kruh, hladno pećenje od ručka, rotkvice, mladi luk Čaj s limunom Mlijeko za djecu

Namirnicama bogatim škrobom i šećerom (ugljikohidratima) treba da se podmiri oko 60% dnevno potrebnih kalorija







	I.	II.	III.
KRUH TJESTENINA RIŽA Ova grupa je nosioc srednjih količina ugljikohidrata	uz 1,25 kg kruha treba dodati slijedeće: 0,50 kg tjestenine 0,04 kg brašna	uz 1,50 kg kruha treba dodati slijedeće: 0,04 kg brašna 0,02 kg mrvica 4 zemičke	uz 1 50 kg kruha treba dodati slijedeće: 0.35 kg riže 0,04 kg brašna 1 zemička
ŠEĆER MED VOĆNI SOK ĐEM MARMELADA Ova grupa je nosioc najvećih količina ugljikohidrata	i 0,1[illegible] kg šećera 0[illegible]8 kg marmelade	0,12 kg šećera	i 0,12 dkg šećera
GRAH GRAŠAK SUHI BOB KESTEN Ova grupa je nosioc srednjih količina ugljikohidrata		i 0,50 kg graha	
KRUMPIR VOĆE POVRĆE Ova grupa je nosioc manjih količina ugljikohidrata.	0,75 kg krumpira 1 kg trešanja 1 kg raznog povrća	i 1,50 kg krumpira 1 kg raznog povrća	i 1,50 kg krumpira 1,50 kg raznog povrć

Tim količinama podmirujemo za obitelj od 4 člana dnevnu potrebu kalorija dobivenih iz namirnica bogatih škrobom i šećerom (ugljikohidratima)

Ostatak potrebnih kalorija podmiruje se mastima i ostalim živežnim namirnicama.

JUHA OD GRAŠKA SA ŽLIČNJACIMA OD BRAŠNA

1/2 kg graška (1/4 kg očišćenog)
4 dkg ili 2 do ruba pune žlice masti
3 dkg ili 1 1/2 vrhom puna žlica brašna
2 dkg kosanog luka
kosanog zelenog peršina, soli

ŽLIČNJACI OD BRAŠNA

10 dkg ili 5 vrhom punih žlica brašna
1 dkg ili 1/2 do ruba puna žlica masti
1 jaje
soli, vode

Juha: Očišćen grašak se kuha u kipućoj slanoj vodi. Mlade neoštećene mahune (ljuske) operu se i stave kuhati u posebnu posudu. Kada je grašak mekan, napravi se zapržak, doda kosani crveni luk, dolije najprije malo hladne vode, zatim se zapržak prelije na grašak, po potrebi se dolije vode, u kojoj su se kuhale mahune i pusti da dobro prokuha.

Žličnjaci: za to se vrijeme mast dobro miješa, doda se jaje, brašno, po potrebi vode i tijesto se dobro izmiješa. Zatim se žlicom oblikuju žličnjaci i ukuhaju u kipuću juhu. Kuhaju se oko 10 mniuta. Na kraju se u tu juhu doda još sitno kosani zeleni peršin.

Priređivanje traje oko 1 sat.

JUHA OD KOPRA

2 dkg ili 2 žlice kosanog kopra
4 dkg ili 2 do ruba pune žlice masti
3 dkg ili 1 1/2 vrhom puna žlica brašna
1/2 dl vrhnja
soli, papra

Od masti i brašna napravi se svijetao zapržak, na kojem se popprži sitno kosani luk i kosani kopar. Dolije se hladnom, a onda toplom vodom, soli se, papri i pusti da dobro prokuha. Na kraju se doda kiselo vrhnje.

Juha se poslužuje s kruhom ili zemičkom, koju smo izrezali na rezance i popržili na masti. Radi povećanja hranjive vrijednosti može se prije posluživanja u zdjeli razmutiti žumance i na nj doliti vruća juha.

Priređivanje traje oko 1/2 sata.

JUHA OD KRUMPIRA S RIŽOM

25 dkg krumpira (2—3 srednja krumpira)
5 dkg ili 3 žlice riže
2 dkg ili 1 do ruba puna žlica pekmeza od rajčica
4 dkg ili 2 do ruba pune žlice masti
2 dkg ili 1 vrhom puna žlica brašna
2 dkg kosanog luka
zelenog peršina, soli

Krumpir se oguli, izreže na kockice i pristavi da kuha. Kad zakipi, doda se riža. Zatim se napravi zapržak na kojem se isprži sitno kosani crveni luk, dolije se hladnom vodom i doda krumpiru. Tada se jelo soli, doda mu se razrijeđena rajčica i pusti da dobro prokuha. Na kraju se doda sitno kosani zeleni peršin.

Priređivanje traje oko 1/2 sata.

FINO VARIVO

3/4 kg graška (neočišćenog)
1/2 kg korabice (2 veće korabice)
1/4 kg mrkve (2 srednje mrkve)
4 dkg ili 2 do ruba pune žlice masti
3 dkg ili 1 1/2 vrhom puna žlica brašna
1 dkg ili 1 mala žličica šećera
zelenog peršina, soli, papra

Mrkvice i korabice se očiste, izrežu na rezance (ili ribaju na ribežu) te stave na mast, na kojoj smo zažutili šećer. Doda se očišćen grašak i pokriveno pirja. Kada je povrće na pol mekano, pobrašni se, dolije vodom, soli, papri i pusti da dobro prokuha. Na kraju se doda kosani zeleni peršin.

Priređivanje traje oko 1 1/4 sati.

PIRJANA MRKVICA

1 kg mrkvice (10 srednjih mrkvica)
4 dkg ili 2 do ruba pune žlice masti
1 dkg ili 1 mala žlica šećera
zelenog peršina, soli

Mrkvica se očisti, opere i izreže na rezance, te stavi na mast, na kojoj smo zažutili šećer. Pirja se pokriveno uz dolijevanje vode, dok ne omekša. Radi veće izdašnosti može se pobrašniti. Na kraju se doda sitno kosanog zelenog peršina.

Priređivanje traje oko 3/4 sata.

ZAČINJENA BLITVA S KRUMPIROM

3/4—1 kg blitve
1 kg krumpira (9—10 srednjih krumpira)
6 dkg ili 6 žlica ulja
češnjaka, papra, soli

Blitva se očisti, opere i kuha u vrlo malo slane kipuće vode, dok ne omekža. Krumpir se oguli, izreže na kocke i kuha u drugoj posudi. Krumpir i blitva mogu se kuhati i zajedno, tada se krumpir pristavi ranije, a kad je već gotovo mekan doda se blitva. Kada je povrće mekano, ocijedi se, stavi na zdjelu, posipa se kosanim češnjakom i prelije uljem.

Priređivanje traje oko 1/2 sata.

PRŽENE OKRUGLICE OD CELERA

1/4 kg ili 2 veća gomolja od celera
5 dkg luka ili 1 mala glavica
5 dkg ili 2 1/2 vrhom pune žlice brašna
8 dkg ili 4 do ruba pune žlice masti
soli, papra

Celer se oguli, opere i izriba na ribežu. Pomiješa se s ribanim ili sitno kosanim lukom, soli se i papri i na kraju doda brašno da se smjesa ne raspadne. Žlicom se prave okruglice i prže na vrućem ulju ili masti.

Priređivanje traje oko 20 minuta.

SLOŽENAC OD GOVEDINE I POVRĆA

40 dkg govedine od buta
12 dkg mrkvice (1 veća mrkva)
1/4 kg korabice (1 veća koraba)
1/4 kg poriluka (2—3 poriluka)
3/4 kg krumpira (6—7 srednjih krumpira)
2 dkg ili 1 do ruba napunjena žlica pekmeza od rajčica
6 dkg ili 3 do ruba pune šlice masti
3 dkg ili 1 1/2 vrhom puna žlica brašna
1 dl vrhnja
zelenog peršina, soli

Govedina se opere i izreže na popečke, Popečci se tuku, sole, s jedne strane pobrašne, a zatim s obje strane naglo isprže na masti. Povrće se očisti i izreže na deblje rezance, zajedno sa popečcima stavi u lonac, prelije vodom, doda razrijeđena rajčica, sol i kuha oko 1/2 sata. Zatim se doda izrezan krumpir i sve se kuha još 1/2 sata. Na kraju se doda vrhnje i sitno kosani zeleni peršin.

Priređivanje traje oko 2 sata.

PARIŠKI ODRESCI

40 dkg teletine od buta
1 jaje
3 dkg ili 1 1/2 vrhom puna žlica brašna
10 dkg ili 5 do ruba punih šlica masti
soli

Teletina se izreže na odreske, koji se protuku, na rubovima zarežu, sole, uvaljaju u brašno, umoče u jaje i prže na vrućoj masti. Poslužuju se uz razne salate ili varivo.

Priređivanje traje oko 1/2 sata.

PAPRIKAŠ OD ŠARANA

50 dkg šarana (bez privage)
15 dkg crvenog luka (2 srednje glavice)
5 dkg ili $2^{1}/_{2}$ do ruba pune žlice masti odnosno 5 žlica ulja
$^{1}/_{2}$ dl vrhnja
crvene paprike, soli

Riba se očisti, opere i izreže na komade. Oprana se riba ostavi na cjedilu da se ocijedi. Zatim se očisti luk, izreže na ploške i stavi na vruću mast da postane svijetložut. Doda se crvene paprike, komadi ribe i sol. Pirja se, dok riba ne omekša. Na kraju se doda kiselo vrhnje. Umjesto da se miješa, ribu treba od vremena do vremena zajedno s posudom protresti.

Priređivanje traje oko $^{1}/_{2}$ sata.

MARINIRANA SRDELA

1 kg srdela
2 dl ulja
5 dkg ili $2^{1}/_{2}$ vrhom pune žlice brašna
20 dkg crvenog luka (3 srednje glave)
1 dl vinskog octa
soli, papra u zrnu, lovorovog lista

Riba se očisti, opere i ocijedi. Zatim se uvalja u brašno i prži na vrućem ulju. Dok se riba hladi, izrežemo luk na ploške, stavimo ga na ulje, koje je ostalo od prženja i pržimo ga svijetlo žuto. Dodamo malo vode, opran lovorov list, par zrna papra, soli, octa po ukusu, te pustimo da nekoliko minuta kuha. Hladna riba složi se u posudu (porculansku ili staklenu) i prelije pripravljenom hladnom tekućinom. Tako priređena riba može stajati 2—3 dana, a za hladnog vremena i dulje. Uz mariniranu ribu poslužuje se slani krumpir, palenta ili slično.

Priređivanje traje oko 1 sat.

OKRUGLICE OD SIRA

$^{1}/_{2}$ kg svježeg kravljeg sira (1 manji sir)
20 dkg ili 10 punih žlica krupice
2 jaja
4 dkg ili 2 do ruba pune žlice masti i 1 dkg u smjesu
4 dkg ili 2 vrhom pune žlice mrvica
$^{1}/_{2}$ dl mlijeka (ukoliko je sir suh)
8 dkg ili 4 žlice šećera za posipanje
soli

Izmrvljen sir, jaja, krupica i mast se dobro izmiješa i pusti da pokriveno stoji 1 sat (a može i više) da krupica nabubri. Nakon stajanja, mokrim rukama naprave se okruglice. Kuhaju se u slanoj kipućoj vodi 10 do 15 minuta. Zatim se izvade i na zdjeli začine mrvicama ispr̆ženim na masti, te pospu šećerom. Slatke okruglice mogu se poslužiti uz kompot ili sa voćnim sokom. Poslužuju se i slane uz zelenu salatu.

Priređivanje traje (uračunavši i stajanje) oko $1^{1}/_{2}$ s

ŽLIČNJACI OD SNIJEGA

$^{3}/_{4}$ litre mlijeka
3 jaja
10 dkg ili 5 žlica šećera
1 dkg ili $^{1}/_{2}$ vrhom pune žlice brašna
vanilija

Mlijeko se, uz dodatak vanilije, stavi na vatru da zakipi. Za to se vrijeme napravi snijeg od bjelanaca. U kipućem mlijeku naglo se kuhaju žličnjaci s jedne i druge strane, a zatim se izvade. Žutanjci, šećer i brašno se posebno tuku šibom, a vruće se mlijeko dodaje po malo. Tuče se dalje na vatri, dok ponovo ne zakipi. Skine se s vatre i tuče još neko vrijeme dok se masa ne ohladi. Zatim se prelije u zdjelu, a gore se poslažu žličnjaci.

Priređivanje traje oko $^{1}/_{2}$ sata.

PUNJENI TULJČIĆI

2 jaja
9 dkg ili 4½ žlice šećera
6 dkg ili 3 vrhom pune žlice brašna
2 dl slatkog vrhnja
mast i brašno za mazanje tepsije

cijela se jaja miješaju ili tuku šibom, dok smjesa bude pjenasta. Zatim se umiješa brašno. Na namazanoj i posipanoj tepsiji prave se tanke, okrugle plohe i stave peći. Dok su vruće skinu se nožem sa tepsije i odmah saviju u tuljčić. Neposredno prije posluživanja pune se tučenim slatkim vrhnjem.

Priređivanje traje oko 1 sat.

DOMAĆE PECIVO

½ kg brašna Og. (½ litre brašna)
2—2½ dl mlijeka
1 dkg pjenice
5 dkg ili 2½ žlice šećera
5 dkg ili 2½ do ruba pune žlice masti
soli

Brašno se prosije i malo soli. Od pjenice se podmiješi kvasac, i kad je dignut, doda se u brašno. S mlijekom u koje smo dodali šećer, ulje odnosno mast ili maslac, umijesi se tijesto, te stavi pokriveno na toplo mjesto da se diže (oko ¾ sata). Zatim se tijesto razvalja na 1 cm debelo, reže se u obliku trokuta i savije u prutić. Prutići se stave na tepsiju i odozgo namažu uljem. Mogu se posipati prema ukusu sa soli ili kuminom. Peku se kod jake vatre oko 15—20 minuta. Od istog tijesta mogu se praviti i drugi oblici (zemičke, roščići i slično).

Priređivanje traje oko 1 sat i 30 minuta.